常識

胡適題

第二九六期

（民國十九年九月廿四日）

■每份售洋二分■

館址（上海南京路五十六號）

■定報價目

每三日出一張，本外埠六個月一元五角，全年二元半，寄費在內，國外定報照價加一，郵票代現，九五計值。

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元，均排於新聞之旁，如欲入新聞中及長期面議。

▲敬告投稿者　□歡迎加入

本報全體同人常期促進，因已無暇外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增進他人常識者，或足以勸導指迷改良生活者，[illegible]（一）要稿之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收，（三）不切實用之稿件不收，空泛之稿件不收，（四）來稿，介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，遵此不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）願得「現金」者，[illegible]本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者，先請聲明，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見，特舉行投稿比賽，以答愛讀本報諸君，優勝稿件，概於每一星期發表，（一）獎金計分甲乙丙丁等，甲等三元，乙等二元，丙等一元，丁等五角，戊等二角，依優劣分等，不限字數，當將「領酬券」寄奉，即可領取現金，發表後六日後卽可具函本館，加入比賽者，須於稿末詳明姓名住址，並蓋印章，否則作無效論。

本報是青年之良友社會之導師

本期要目

（一）體育之理論與實施
（二）萬目睽睽下之幾色怪物
（三）中國畫顏色的調法
（四）手電筒用法
（五）火漆製法
（六）燕鬚的美術化
（七）智識女子的認識
（八）我們的思想訓練

運動可以養成人有優美的德性

體育之理論與實施

社會的安甯係全份子所建設

（張仲鶴）

體育之效益，可以健身，而致人類社會於健全，至於吾人之才能，靈敏，耐力等，亦有賴於體育訓練，凡受得適宜之體育訓練者，乃能以較少之力，獲最大之效果，緣體育訓練，乃一種有利吾人生活之方法，不特健身已也，惟各人之體質，需要不同，故絕無一種方法，可以人人適用者，因材施教，是在選擇配合之適當耳，今之從事體育事業者，多不知之，運動種類繁多，就學校體育論，不必令學生對於各種運動，均須學習也，各人應自尋門徑，選習最配於自己之運動，朝斯夕斯，以期進步，至若注重選手及代表隊之訓練，而忽略大多數人，亦一般學校體育不普及之畸形現象也，於是體育之原意失矣，或問曰，於各種運動比賽時，往往有人受傷，體育之功效未見，弊端已不可勝言，作何說，解之者曰，此非運動本身問題，乃教之不當耳，按運動者受傷等情形，多發生於中小學，緣中小學學生，正當生長旺盛之期，發育尚未完全，運動不當，指導無方，在在均多危險，今之中小學體育教師，人每以爲無足輕重，殊不知其責任，至重大，吾人須知運動之流弊，實不盡運動效益之宏大，且流弊之所由生，乃教育之不當，然則吾人焉得因噎廢食，而忽視體育哉，從生理上言之，運動之效益，可以影響肌肉，神經，呼吸循環，消化等等，茲分述之，（一）筋肉——吾人每當運動之後，覺筋肉膨大，血液流行，皮現紅色，力量亦因之增大，凡此種種，皆足以證明運動時筋

（轉三〇四頁）

□萬目睽睽下之幾色怪物（冷冷）

我們看見——的一種自鳴清高的所謂「名士」，當着在萬目睽睽之下，牠（恕不客氣）們居然也會高談闊論，談笑風生，走在馬路上，我們也祇看見牠們涕吐一任尊意，盡量發揮，牠們做起大文來也固然「之乎者也」放個不了，這種「怪物」在中國社會上比比是也。

牠的門楣「鎮得住」，祖宗有靈給牠撈了一飽，天天作其樂，窮其極，天天忙牠爲的事，小百姓哭得沒有淚，牠們笑得合不攏嘴，這是大也者的「怪物」！——天天在那裏「搶地皮」「括民脂」一來潤牠們的腸胃，擴大牠們的腰包，鬧得老百姓歲無寧日，家破人亡，牠們却儘管鬧得烏氣！這是更大的「怪物」！上面這幾色「怪物」，給牠們鬧得虎虎有生氣——！少了這種「人才」，簡直不成其爲國，爲社會！（甲）

（接體育稿一）著手，大有舍本求末，輕重顛倒之情勢，爲今之計，欲納體育於正軌，應注意下述各點，（一）兒童體育——兒童爲人生之始，教育薰陶，至爲重要，關於營養滋生，訓練培植，在在均須注意，適宜之體育訓練，在兒童時期，非常重要，今日我國體育之提倡，應注意兒童體育，緣兒童時期，苟受有良好之體育訓練，則根基穩固，將來少而壯，壯而老，受用無窮，兒童爲未來社會之主人翁，然則影響於社會國家者，豈淺鮮者，（二）普及體育——近年我國之從事體育事業者，對於普及一點，頗多忽略，須知少數人之運動，僅少數人獲其益，多數人不與焉，夫社會乃羣衆的生活，體育當顧及羣衆，力求普及，然後方能收宏大之效果，（三）選配適宜——體育訓練，種類繁多，各人之年齡不同，卽生理與性理之情況互異，故何者適于何人，當加以選配，自幼至老，應按期選擇，與（不佞曾譯有「競技與體力」一稿，刊於本報第二八八期，讀者可參考，研究之，）務使養成運動習慣，百年如一日，與生俱進。

再論體育人材，至爲鮮少，社會人士，對於指導體育者，往往不加重視，以爲從事體育事業者，除擅長跑跳等等外，別無所能，故一般學校，對於體育教員之待遇，亦不能與其他教員同等，且有學校當局，[illegible]色有一技之長者，聘爲體育教員，未免太輕視體育，教員之職責矣，今後體育教員之自身，應知努力，同時主持體育之當局，亦應重視體育教員之資格，互相提攜，然後體育前途，方有希望，至於教材方面，亦有可論之點，近來一般學校，所排列之體育課程，常有不計及適合與否，而注重表演者，其結果之不良，無待蓍卜矣。地方公共體育場，爲領導羣衆，從事運動之最宜之場所，各處應廣爲設立，我國近來各省，亦有注意及之者，但爲數無多，成績不著，如美國則非常普遍，卽公園中，亦多設運動場所，小兒部，童子部，成人部，應有盡有，宜其體育普及也。[illegible]

（全文完）（丙）

報夾出售

燙金硬面

本館爲顧全愛讀本報諸君起見，不惜重資，精製報夾，[illegible]一四、只收大洋五角，外埠另加寄費，[illegible]

上海南京路五十六號常識報館啓

須知

本報擔保定閱滿意　否則退報還洋

本報全用此種活體字排印美麗可愛更能滿意

□全用活體字黃銅版紙排印

□攝影畫報爲全國首屈一指之畫報

▲足以增進優美之生活

▲報界創舉（林澤蒼主編）

攝影畫報

精神覺滿　成績過人　風行七年　大衆歡迎

▲更受青年之傾倒

▲充爲婦女所愛閱

本報特殊優點

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

[illegible]

特價僅收二元

上海南京路五十六號

陶秀影集

▲生前婦女刊物　▲林澤蒼編

▲附簡短說明　以應女界之需要　欲購從速

內容之一部

彙集素負盛名高貴莊嚴閨秀百卅八位

陳皓明女士　梁寶英女士　黃倩鴻女士　夏安慈女士　郭璐敏女士　季婉宜女士　周淑衛女士　馬淑貞女士　[illegible]

唐瑛女士　周淑蘋女士　施惠珍女士　嚴幼韻女士　胡蘇銘女士　周[illegible]女士　王大雯女士　唐[illegible]女士　薛錦卿女士　鮑息潤女士　宋命[illegible]女士　高麗華女士

梁雪清女士　李愛琳女士　陸薇芳女士　汪介曾女士　杜壽瓊女士　陳曼儀女士　毛友愛女士　刁嘉雲女士　董惠如女士　吳[illegible]女士　[illegible]

本集用活體字上等銅版紙精印，高十寸闊七寸，精裝用棕色外國紙封面，每冊二元，華裝三元五角，掛號寄費加二角。

上海南京路五十六號攝影畫報啓

中國畫顏色的調法　（小康）

學畫是一種美術。要以專心去研究。方可成爲好的畫家。學中國畫的人。我有十個顏色的調法。可供畫者的參攷。

(1) 墨　藤黃　花青 → 油綠　赭石 → 蒼綠　淺綠——深綠

(2) 墨　赭石 → 鐵色

(3) 赭石　硃磦 → 老紅

(4) 赭石　藤黃 → 檀香色

(5) 墨　花青 → 墨青

(6) 硃磦　藤黃 → 金黃

(7) 洋紅　硃磦 → 硃紅

(8) 胭脂　硃磦 → 殷紅

(9) 花青　胭脂　粉 → 連青　藕合色

(10) 紅　粉　青 → 赭石　粉紅　粉素 → 硃磦　肉紅　桃紅 → 銀紅

（不要酬）

編輯者言

凡有關於婦女問題之批評，介紹，實濟的常識等，我們也是需要的。來稿請於稿末注明字數，精省編者時間。我們屢屢聲明，要請在文字方面改革一下，寄些生動的東西來，切忌陳腐空泛及不切實用之醫藥常識。讀者來函，對本報表示意見及批評，

火漆製法

凡信件等物，必須用火漆蓋印，庶可防人偷拆。其外物件，亦有須用火漆以封合之，火漆者用之廣，想亦可知矣。製火漆之原料，須選擇精當，分量亦不可增多或減少、庶可使製物得美滿之成績。今將原料，分別說明於後：

白蠟（蟲蠟俗稱白蠟，並末白蠟，是乃指[illegible]時之白蠟而言。如此物[illegible]多，則[illegible]其粘性。）四份

黃蠟（性軟，多則火漆易融。）二份

松香（性硬，多則脆。）四份

以上列三物共鎔化之，時時以箸攪之，成飴狀，後即入石膏或金屬所製之模型內，冷之即成。如欲加色，則加銀硃爲最佳，輕煤亦可。用時以火燒鎔之，粘於所須之物上。如以酒精入鎔化之火漆內，以箸攪成假漆。（力工）

蓄髮須美術化

[illegible]

「卻酬」

（接三〇一頁）進養氣，排出炭氣，使新陳代謝之功能旺盛，而增加身體之效能，（二）神經——吾人受適當體育訓練後，則神經系統，愈增靈敏，身體各部之合作力，益見進展，思想動作，均呈活潑快速狀態，（三）呼吸循環——吾人於運動後即覺呼吸短促，蓋次數因以增多也，從生理上說，呼入之養氣，增加五倍，而循環次數，則增加四倍，此可證明血脈之流行通暢心臟之力量，藉以增大，並益強健，（四）滋養——吾人受適宜之運動，則可以增進消化力，並可以避免種種有害於消化的病症，而身體內部吸收滋養之力量，亦逐漸增大，前所述者，僅關於生理方面者體育之效益，更能養成吾人種種美德，如下所列，（一）習慣，（二）意志堅強，（三）勇于任事，（四）隨時注意，（五）自己的約束力，（六）判斷力，（七）清醒的頭腦，（八）創造力，（九）合作力，（十）因事制宜，（十一）不灰心，（十二）膽量，（十三）奮鬥到底的精神，（十四）樂業精業，（十五）自信力，（十六）犧牲，（十七）忠於所事，（十八）樂觀進取，（十九）仁俠精神，凡上所述，皆人生之至寶，苟有人焉，備具美德，則事業前途之成功，定無限量，須知個人爲社會國家組成之分子，多數之分子健全，則社會國家之盛興，可期而待。

歐西各國，頗知國運之盛衰，與體育之關係甚切，故對於體育，提倡甚力，例如芬蘭，小國也，然頗知立國之道，應重體育，即以上次（第九屆世界亞林匹克運動大會）世界運動會之成績論，極爲優異，得總分第二，殊足令吾人佩服，自歐戰後，世界各國，益知體育爲當務之急，力圖振作，尤以德國爲最，無論男女老少，均施以強迫體育，訓練身體，以奠邦國百年之基，他如美國，體育之普及，爲世界冠，成績彰彰在人耳目，及觀我國，近年來提倡體育之聲浪，瀰漫全國，從表面上觀之，則似亦有所進步，然一究實際，則未入正軌，蓋提倡之方法，並未從根本

贈送布網

最新規定　標準乒乓網柱　業已出貨

贈送布網

本公司特定製規定標準乒乓網柱，式樣新巧，備有特別螺絲旋網柱伸出桌外六寸柱頂有路使網可以擴張又有一捏可以緊縮使網不至弛鬆乃熟鐵所製每付實價三元附贈一網　南京路五十六號三和公司啓

中國攝影學會徵求會員

攝影同志從速加入共同研究

完全公開　不限資格

本會成立六載。提倡藝術。研究學理。信用卓著。成績優美。且於攝影界貢獻極多（如新發明「一露光計時儀」「一面測距標」及出版書報。新聞部供給照片於世界各國。全國攝影比賽大會與攝影展覽大會等等。）早於報端發表。爲國內研究攝影唯一機關。會員已達八百餘人。茲擴充會額。廣徵會員。凡好研究攝影。不論男女。有無經驗。均得爲本會會員。入會後除得享受各種利益外由本會贈閱會刊「攝影畫報」一年附送報夾一付及精裝獎金增廣攝影良友一冊尊欲知詳情函索章程。寄上海南京路五十六號即贈。

婦女生活

少女協助會編

婦女通病

智識女子的認識

心心女士

我們素以提高女權，提倡女誰，爲目前之要圖，本刊亦曾屢載此項文字。心心女士此稿，能抉私揭隱，對現代女子痛下一針，所述皆透切詳細，至理名言，女同胞讀此文後，其亦三復思之乎？（編者）

我們在這個大貧與小貧的中國，女子能求得高深學識，眞不容易，所以有些已有機會求得些智識的女子，眞是大幸，但是照目前的情形看去，還是在那裏自暴自棄的多，只知道穿的衣服要比別人漂亮，生活要務求舒適，她們簡直看做自己是個沒用的東西，男子的寄生蟲，叫她們談起戀愛來倒還有資格，寫起情書來也會加意道地，對於社會事業，不知所措。從前某公司的經理曾有這樣幾句話：「我想僱用女子辦事，也是提倡女子的職業，豈知後來的結果，却是不堪回首，使我非常失望，不得不僱用男子，實在女子的程度還夠不上！」我們聽了這幾句話，覺得非常沉痛！要想在這種畸形病態的社會上掙扎，自己要有充分智智毅力，現在的中國是一把「亂麻」，現在的社會是非常齷齪，如果我們沒有剛毅的態度，奮發有爲的精神，只有做了男子玩物而長此不自覺！中國二萬萬的女子好似沒有！

> 假使我們選擇配偶的時候，不單單用一時的意氣，並且用我們清靜的頭腦，我們應該可以免避這種縱而易見的體育與智育上的缺點。假使我們在選擇的時候，同時注意更高的性質，我們的子孫將有超過普通人的利益。
>
> 加飛威（GALLOWAY）先生說的話

我們的思想訓練（知心女士）

一個人的思想，須要經過長時期的訓練，纔能發出一種美善的思想，不過我們要知道思想究竟是什麼一件東西，牠對於人們有多少的作用？爲何要加以訓練？我們以爲女子的思想在目下的情形之下，更其要特別訓練，不能馬虎，更不能小提倡，我們要訓練女子的思想，究竟有什麼關係，我們必需要找出牠的價值，找出牠的根源，換句話說，確有價值的我們纔幹，所以我們先要曉得目下的女子思想一般，現在用一般的眼光看去，祇有「一塌糊塗」四個字來包括！（一）依賴的思想：我國女子的一切言論，行動，都沒有別出心裁，毅然決斷的，這便是思想的沒有訓練，所以她們的心祇有依賴，（二）迷信的思想：祇要到上海的城隍廟去看一回，你便會相信女子的迷信，不是前次滬西某姓家的一個小兒驚風，請一[illegible]一隻喃嘸，說能嚇退鬼怪，後來喃嘸完了，小孩也死了，這種迷信現社會很多發現，而以婦女爲甚，這種迷信色彩的思想，我們當極力訓練改造。（三）消極的思想：我國女子的思想自古以來是非常消極的，一方面未然受了舊禮教的毒，弄得女子無聲無臭，沒有特別思想發展「混混兀兀」的好像自己不當一個人，這種思想對於女子本身是非常危險的。（知心女士）

> 現在的人以爲男女在婚前是都該保着貞潔的，健方貞潔爲的是將來結婚後的最高尚而最膩愛的快樂，但做了一次差事，也沒有這個道理，叫他永遠終身受辱，做了差事，只要自己明認好了。
>
> 德爵盧施爾先生說的話

露光指南　林澤蒼　高維祥　合著

攝影最難關在於露光題之準確。一能解決。即易成功。露光既如是重要。故攝影專書每不厭其詳。而轉使學者莫名其妙。實則極易。本書所述。能使毫無經驗者頃刻成功。費了五分鐘即可畢事。創作**標準露光時間**可以簡易心算。即能攝優美之照片。並可完全不用儀表。新購攝影器及初學者與未購『增廣攝影良友』者。不可不購備一冊。每本實價五角。各照相館書局均有出售。外埠須直接向上海南京路五十六號總發行批購。北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦代售

中國攝影學會出版部啓